

学习雷锋 我来接力

我市各地开展学雷锋活动传承雷锋精神

记者 陈成成 苏梦璐 黄君君 通讯员 杨一鹏 张心悦 金瑞福 金爱芬 倪慧钰

3月5日是全国第54个学雷锋纪念日,进入3月份以来,我市各地掀起新一轮学雷锋热潮,各项活动如火如荼进行,传承雷锋精神。

医务人员:免费为市民提供身体检查

3月3日,卫生系统双工协会携市人民医院、中医院、星儿爱心、艺道社4支志愿队伍,在红旗实验小学开展了关爱耳朵、聆听世界美好的公益活动,与小生面对面交流,宣传用耳健康知识。市人民医院耳鼻喉科医生还为孩子们上了一堂生动可爱的用耳卫生科普讲座,并为200多名学生做了现场体检,活动得到了校方与家长的一致好评。

3月5日上午,由团市委、市志愿者协会主办,卫生系统社会工作与志愿服务协会协办的弘扬志愿精神,打造至美瑞安志愿者活动在玉海广场举行,来自各大医院内分泌科、眼科、关节外科、肝胆外科、精神卫生科等数个科室的蓝马甲整装待发,坐镇帐篷,免费为广大群众进行健康咨询、病情诊断及简易治疗计1000多人次,受到市民欢迎。

明镜公园:义卖活动暖人心



3月4日,市爱心顺风车志愿者协会在明镜公园举行慈善义卖、清理环境卫生、无偿献血、交通文明劝导、消防知识宣传等各种爱心活动,让明镜公园充满浓浓春意。

在现场,20余个摊位义卖各种物品,包括衣服、母婴用品、玩具、书籍等,义卖所得善款都放进了募捐箱里。据悉,志愿者人数达到300余人,参加活动的市民约2000人次。

飞云街道:文化礼堂 学雷锋纪念日 活动多



3月5日,温州医科大学新青年下乡服务团来到飞云街道孙桥村文化礼堂,志愿者带着仪器、材料等热心地为村民测血压、血糖,做视力检查等,同时普及健康的生活方式。

当天,在该街道汇头村文化礼堂里,来自瑞安云江中医医院党员志愿者在这里开展义诊活动。义诊内容包括内外科、耳鼻喉科、口腔科、视力检查等项目。

我的左眼做了白内障手术一个月了,不知道怎么的这几天觉得这只眼睛看东西时而清晰时而模糊。听说今天有义诊,我就让特地来看医生。该村村民陈女士告诉记者,这种家门口的义诊给村民带来了方便。

社会工作组织:集体慰问山区老人

3月5日,市利群社会工作服务中心协同安阳街道新居民服务管理所发起学习雷锋好榜样,照料中心老少乐活动,组织了市马鞍山实验小学学生和家80多人前往高楼镇孙山村居家养老服务照料中心探望居住在那里的14位老人。

在活动现场,小志愿者为老人们戴上鲜艳的红领巾,而家长们则给老人们送上慰问品和慰问金,详细询问家中的情况,并给他们量血压,普及消防安全、疾病预防及健康教育知识。

马鞍山实验小学 给环卫工人献爱心



3月3日,马鞍山实验小学组织学生们为负责安阳片环境卫生的部分环卫工人献上一首诗,送上一朵鲜花和生活用品,还到社区打扫卫生,感谢他们为城市环境卫生所付出的辛勤劳动。

此外,学生们还利用平时美食节等活动义卖的爱心款购买了生活用品送给环卫工人。随后,学生们分成四组进入周边社区打扫卫生,体会城市文明的来之不易。

公益小天使:为志愿者提供快乐服务

3月5日,在玉海广场,身穿红马甲的志愿者为市民们提供急救知识、心里咨询、测量血压等各类志愿服务,而穿梭在他们中间的是15名穿着黄色小马甲、动作灵活的公益小天使,他们是一群小学生,先后为志愿者们带来爱的赞美、爱的歌曲、爱的抱抱、爱的小礼物、爱的合影等爱的鼓励,受到一致好评。



本周先晴后雨 乍暖还寒 说的就是眼下的时节

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 陈洋洋)周日,我们迎来了惊蛰节气。惊蛰始雷,当晚,湖岭、马屿等地响起了2017年的第一声雷声。分外应景的是,前夜起受暖湿气流和冷空气共同影响,我市下起了润润的小雨,也算得上是湿情画意。惊蛰时节,是一年中气温变化最剧烈的一个阶段。天地回暖,但仍未彻底死心的冷空气乱入,让我们头顶的这片天空显得情绪不太稳定,屡屡开启跌宕起伏的气温大战,乍暖还寒就是它最好的形容词。上周,我市最低气温仅有4.7℃,最高气温22.1℃。

根据我市气象台最新预计,我市本周前期以多云为主,后期降水频繁,气温上则是先降后升。市区今天(周二),多云到阴,偶有小雨,6-15℃;周三,多云,7-18℃;周四,多云,夜里转阴有小雨,8-18℃。中央气象台说,相较于多雨的南方地区,北方地区近期仍以风多、雨雪少的天气为主。气温虽有起伏,但回暖已是大势所趋,进入本周后半段,我国中东部大部地区将自北向南迎来回温。万物复苏的季节,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。从饮食方面来看,此时宜多吃富含植物蛋白

质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物;可多食鸭血、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。由于春季与肝相应,如养生不当则可伤肝。现代流行病学调查亦证实,惊蛰属肝病的高发季节。此外,诸如流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等在这一节气都易流行暴发,因此要严防此类疾病。早春时节还应预防外感,所谓外感,即病邪先侵入皮毛肌肤,或从口鼻吸入,受外感后,多有寒热或上呼吸道感染症状。多食醋、蒜有助于预防外感,过敏体质者外出最好戴口

罩。年老体弱者若过早减衣,或早晚寒冷时外出锻炼,或接触冷水冷物等,极易感受风寒湿邪,导致原有风湿病复发。虽然回暖是大势所趋,但眼下的春捂还是必不可少。春季阳气刚升而未盛,冷暖气候你来我往,此时应注意保暖,重点要注意手、脸(口与鼻部)的保暖,还要保护好双膝双腿,老人和女性最怕脚和腿受凉。

